



令和4年度

【中学校用】

# 3月 こん立表

笠松町学校給食センター

～1年間の食生活をふりかえろう～

この一年間の食生活はどうでしたか？

学校や家庭で、今年度1年間の食生活をふり返ってみましょう。あてはまるものはいくつありますか？

- 食事の前に、石けんで洗いながした。
- いただきます。ごちそうさまのあいさつをした。
- すきらいしないで、バランスよく食べることができた。
- はしのもち方や食事のマナーに気をつけることができた。
- よくかんでたべることができた。

今年度も残り1か月となりました。給食センターでは、みなさんの健康なからだづくりのために、「食の楽しさや大切さを伝えるおいしい給食づくり」を目指してきました。給食を通して、食について学んだことをふり返り、今後の生活に生かしていきましょう。

給食の情報はこちら



自分の健康のために、苦手なものにも挑戦してね。おいしい給食を作ります。



松枝小学校・下羽栗小学校のみなさんが考えてくれた献立が登場します。

リクエスト献立(松枝小学校)

●8日(水) 給食委員会では、残量を減らすためと、全校のみなさんが給食を楽しんで食べられるようにテーマを決めて、考えられた献立です。投票の結果、中華でまとめた献立になりました。

6年生が家庭科で学習したことを生かして考えた献立(下羽栗小学校)

●9日(木) 6年1組 ●17日(金) 6年2組  
主食・主菜・副菜を基本に、栄養バランスを考えた一食分の献立です。旬や季節感、彩り、食べやすさや価格なども考慮しました。

- 2日(木) パンにおとうととホイップクリームをはさんで食べましょう。
- 7日(火) ハッシュドビーフは、ごはんにかけて食べましょう。
- 9日(木) ス克蘭ブルエッグとハムステーキはケチャップをかけて、パンにはさんで食べましょう。

<p><b>おはなし給食</b> 16日(木) 「ルルとララのカップケーキ」 本の中には、いろいろなカップケーキが登場します。給食では、かぼちゃを使って作ります。</p>		<p><b>ひなまつり給食</b> 3日(金) ひなまつりは桃の節句とも呼ばれ、五節句のひとつ「上巳(じょうし)」の節句のことをいいます。</p>		<p>1日(水) 950 kcal ブロッコリーサラダ(ド) いちごゼリー フランクフルトパイ ソフトスパゲッティ</p>	<p>2日(木) 803 kcal ポテトとスナック えんどうのチーズやき ホイップクリーム おとうと 黒コッパン</p>	<p>3日(金) 707 kcal なばなのごまあえ たいの塩やき 三色だんご 春のかすみ汁 なめし</p>
<p>6日(月) そつぎょうしき 卒業式</p>	<p>7日(火) 818 kcal えだまめしらすチーズせんべい グリーンポテト ハッシュドビーフ むぎごはん</p>	<p>8日(水) 710 kcal みかんゼリー パンサンデー あげぎょうざ しょうゆラーメンの汁 中かめん</p>	<p>9日(木) 794 kcal 白玉フルーツポンチ スクランブルエッグ ハムステーキ(ケ) ABCスープ 食パン</p>	<p>10日(金) 829 kcal あつあげの肉みそかけ うの花いり 豆腐とゆばのすまし汁 むぎごはん</p>		
<p>13日(月) 822 kcal きゅうりのゆかりあえ ポークカレー むぎごはん</p>	<p>14日(火) 723 kcal さわらのゆずふうみやき いちごタルト わけぎのみそ汁 春のたきこみごはん</p>	<p>15日(水) 835 kcal じゃがいものにつけ ぼたもち 春野菜のかきあげ わかめうどんの汁 うどん</p>	<p>16日(木) 802 kcal ツナサラダ(ド) かぼちゃのケーキ クラムチャウダー 小がたコーンパン</p>	<p>17日(金) 816 kcal ポテトサラダ(マ) にらとたまねぎとたまごのあぶらいだめ りんご 大こんとわかめのみそ汁 なの花ふりかけ むぎごはん</p>		
<p>20日(月) 820 kcal もやしときゅうりの中かえ マーボー豆ふ むぎごはん</p>	<p>21日(火) しゅんぶん ひ 春分の日</p>	<p>22日(水) 867 kcal ほうれんそうとコーンのおひたし いちごスティック ゆかり ゆかりごはん</p>	<p>23日(木) 733 kcal ナタデココポンチ フランクフルト やきそば 小がたコッパン</p>	<p>24日(金) しゅうりょうしき 修了式</p>		